



カレンダー 4・5月

開催日はイベント初日のみ記載

4月16日	春の山野草展...P19
20日	ツバキの手入れ講座...P19
24日	ガーデニング講座...P19
	おもちゃの病院...P19 体験イベント・美しさはマッサージから...P17
25日	水泳ワンポイントレッスン...P18
29日	狭山新茶と花いっぱいまつり...P18
30日	茶道体験教室...P18
	アートクレイシルバー体験教室・母の日プレゼント...P18
5月5日	つまずき・転倒予防体操...P17
	トレーニングプログラム作成...P17
	元気はつらつシニア体操...P17 体のゆがみ改善体操...P17
6日	水墨四季の会水墨画展...P19
8日	つみきくらぶ...P17 初心者弓道教室...P16
9日	あけぼの教室...P17
12日	健康増進スポーツ相談...P17 いきいき体操教室...P17
15日	体験学習・練香をつくる...P17 本のリサイクルフェア...P16
16日	体験学習・茶席...P17
17日	ちゃっぼメイト養成講座...P16
19日	中央寿大学...P17 健康ストレッチ教室...P17
20日	高血圧教室...P17
21日	新緑の青梅と玉堂美術館見学...P16
	フラワーアレンジ体験教室...P18
22日	友好交流都市・津南町で農業体験...P16
23日	壮年ソフトボール大会...P16
	狭山市ウオークラリー大会...P16 上級救命講習会...P18
26日	リフレッシュ体操教室...P17 糖尿病予防教室...P17
27日	要約筆記奉仕員養成講習会...P18
	甲種防火管理者取得の新規講習...P19

子育てボランティア
「ちゃっぼメイト」養成講座

日時 5月17日～31日の月曜日、10時～11時30分(全3回)
対象 子育て支援に興味のある方 定員15名 申込み5月10日 までに乳幼児情報センターへ 2958 1155

壮年ソフトボール大会

日時 5月23・30日の日曜日、8時から(予備日は6月6日) 場所 上奥富コンビネーショングラウンド 対象 市内在住・在勤の40歳以上で構成され、出場者全員の合計年齢が430歳以上になるチーム(傷害保険加入済み) 定員36チーム(多数は抽選) 費用2千円 申込み5月10日、19時45分～20時に市役所6階会議室(当日代表者会議あり)へ 問

合せ体育課へ内線5712
狭山市ウオークラリー大会

日時 5月23日、9時に市役所集合(小雨決行) 内容 コマ地図を頼りに狭山の自然・文化などを探訪、4.6・8kmの3コース 費用4000円(小人3000円、乳幼児は無料、保険代など) 持参品 昼食など 申込み5月14日 までに体育課内狭山市レクリエーション協会事務局・同協会ホームページから申し込み可へ内線5711

友好交流都市・津南町で
農業体験

日時 5月22日、11時に津南町役場に直接集合 稲刈りは収穫時に直接連絡 10月9日(に開催予定)。収穫したお米は後日プレゼント 対象 市

内在住の方 定員5家族20名
(多数は抽選) 費用1家族1千円(水田管理費など) 申込み4月23日 までに農業委員会事務局へ内線6082

図書館

中央図書館 2954 4646
狭山台図書館 2958 3801
5月の休館日
中央図書館・狭山台図書館6・10・17・24・31日
図書館資料は大切に
図書館の本や雑誌などの資料は市民皆さんの大切な財産です。多くの方に気持ちよく使っていただけるように大切に扱ってください。

読書活動団体への支援
読書活動を継続的に行っている団体に、まとめて本をお貸しするサービスや、おはなし会などのために、大型紙芝居

居パネルシアター、エプロンシアターの貸し出しを行っています。大型絵本は、個人でもご利用になれます。利用方法は、中央図書館にお問い合わせください。

本のリサイクルフェア

日時 5月15日、9時～15時 場所 狭山台図書館 内容 児童図書を除く、本や雑誌を一人10冊まで無料配布

新緑の青梅と玉堂美術館見学

開催日 5月21日 対象 60歳以上の方 定員 22名 費用 1千650円(昼食代など) 申込み 4月16日 から寿荘へ 2959 7241

初心者弓道教室

日時 5月8日～6月26日の毎週土曜日、14時～16時(全8回) 対象 市内在住・在勤・在

学の高校生以上の方 定員20名 申込み4月16日、9時から水富公民館へ 2954 4730

狭山市民展の作品募集

募集作品 日本画、洋画、切り絵、書、彫塑、工芸、写真 出品は各部ごとに一人1点 作品規格は開催要項(公民館・富士見集会所に用意)で確認 対象 市内在住・在勤・在学の方 公民館利用者で、いずれも中学生以上の方 作品の搬入 5月28・29日(金・土)、9時～21時に中央公民館 29日は17時までへ 市民展は6月4日～6日 開催 申込み 4月17日～5月8日、9時～17時に各公民館が富士見集会所(休館日と日曜・祝日を除く)へ 問合せ 新狭山公民館へ 2953 9034

市民会館

2953 9101

大・中ホール5月の予定

9日	第6回狭山ハワイアンフェスティバル (狭山ハワイアン連盟)	9:30	①(民)
15日	定期演奏会(狭山市立西中学校吹奏楽部)	13:00	①(市)
16日	定期演奏会(所沢北吹奏楽団)	13:00	①(民)
18日	沖仁～フラメンコギターの世界～ (民主音楽協会)	18:00	①(民)
30日	ダンスin狭山(狭山ダンス連盟)	12:30	①(民)

小ホール5月の予定

9日	埼玉演歌塾カラオケ大会&発表会 (埼玉演歌塾)	9:50	①(民)
15日	音楽教室発表会(熊本真美・山口正恵)	16:45	①(民)
16日	狭山歌謡祭(白川恵美イデュース学院)	10:15	①(民)
21日	ドイツ合唱団来日コンサート(セングァーブント・ ルイット1863eV)	18:30	①(民)
23日	歌と踊りのカラオケ発表会(プロジェクト愛)	9:30	①(民)
30日	第1回カラオケ・舞踊発表会 (彩の国狭山茶どころ歌友会)	9:00	①(民)

時間はいずれも開場時間。①は自由入場、②は有料です。
(市)は狭山市、(民)は民間の主催で、関係者のみのものは掲載していません

5月の休館日3・4・5・6・10・17・24・31日

市民総合体育館

2952 0511

健康増進スポーツ相談

日時5月12日と26日の水曜日、16時30分～18時 内容トレーニングの初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名

つまずき・転倒予防体操

日時5月5日、9時30分～10時30分
いきいき体操教室

日時5月12日、15時～16時
内容簡単な体操やストレッチ

健康ストレッチ教室

日時5月19日、9時30分～10時30分

リフレッシュ体操教室

日時5月26日、15時～16時
体のゆがみ改善体操

日時5月5日～26日の毎週水曜日、11時～12時 費用1回500円

元気はつらつシニア体操

日時5月5日～26日の毎週水曜日、13時30分～14時30分
内容シニア向けの筋力トレーニングやストレッチ 費用1回500円

日時5月19日から毎月第3水曜日、13時30分～15時30分
内容防犯など各種講座、館外学習など 対象市内在住で60歳以上の方 定員100名

トレーニングプログラム作成

減量目的/日時5月5日
健康維持目的/日時5月19日

いづれも15時～17時

定員各4名 費用各500円
申込みいずれも同体育館へ

中央公民館

2952 2230

中央寿大学

日時5月19日から毎月第3水曜日、13時30分～15時30分
内容防犯など各種講座、館外学習など 対象市内在住で60歳以上の方 定員100名

費用500円 申込み4月17日～28日 同館へ

あけぼの教室

日時5月9日から毎月1回日曜日、2時間程度 内容料理、旅行など 対象療育手帳をお持ちの方 費用2千円 (ほかに実費が必要) ボランティアも募集 申込み4月28日 までに同館へ

つきくらぶ

日時5月8日から毎月1回土曜日、2時間程度 内容料理、ボウリングなど 対象療育手帳をお持ちの方主に小中学生 費用1家族1千円 (ほかに実費が必要) 原則として親子参加。ボランティアも募集 申込み4月28日 までに同館へ

高血圧教室

日時5月20日、6月3日、18日、7月2日、8月3日、17日、9時～12時30分全6回 内容医師の講話、血液検査、ストレッチ体操など 対象60歳以下で、最低血圧90mmHg以上か最高血圧140mmHg以上の治療中でない方 定員25名 費用2千円(試食材料費、血液検査2回分) 申込み4月16日～5月10日 保健センターへ 2959 5

811

糖尿病予防教室

日時5月26日、6月10日、23日、7月8日、8月6日、20日、9時～12時30分全6回 内容医師の講話、血液検査、バランスの良い食事の試食など 対象60歳以下の糖尿病境界域で治療中でない方 定員25名 費用1千500円 (試食材料費、血液検査費2回分) 申込み4月16日～5月14日 までに保健センターへ 2959 5811

博物館

2955 3804

体験学習「茶席」

日時5月16日、11時～15時
内容狭山市茶道連盟による抹茶の茶席 定員40名 費用1席350円(入館料込み)

体験イベント「美しさはマツサイジから」

日時4月24日と5月22日の土曜日、13時から 定員ヘッドマツサイジ48名、ハンドマツサイジ40名(男性も可)

体験学習「練香をつくる」

日時5月15日、11時と14時から 定員各36名 費用2千円 申込み4月21日、9時から電話で同館へ